



สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และมีสติ ให้กับข้าราชการ พนักงาน คณะผู้บริหารและสมาชิก อบต.แสนตอ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

ระหว่างวันที่ 10 - 11 ธันวาคม 2563
ณ โรงแรมเขาใหญ่ลำตะคอง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา



จัดโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลแสนตอ
ต.แสนตอ อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี

สารบัญ

สารบัญ

หน้า

บทสรุป

๑-๕

รายงานผลการดำเนินงาน

๖-๗

ภาคผนวก

๑. โครงการที่ได้รับอนุมัติ

๒. กำหนดการ

๓. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

- หนังสือติดต่อ/หนังสือขอความร่วมมือ
- สรุปค่าใช้จ่ายของโครงการ/กิจกรรม
- รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ/ใบลงทะเบียน

๕. แบบประเมินพึงพอใจ

๖. ภาพประกอบโครงการ

บทสรุป

ชื่อโครงการ โครงการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และมีสติให้กับ ข้าราชการ พนักงาน คณะผู้บริหารและสมาชิก อบต.แสนตอ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีหลักคุณธรรมจริยธรรมมีสติในการประพฤติปฏิบัติต่อองค์กร
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรัก ความสามัคคี ยึดมั่นหลักการทำงานให้ถูกต้องตามระเบียบ กฎหมายที่ตั้งไว้
๓. เพื่อพัฒนาทัศนคติที่ดี ก่อให้เกิดความคิดเชิงบวกเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกัน

เป้าหมาย

ข้าราชการ พนักงาน และคณะผู้บริหาร อบต.แสนตอ สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลแสนตอ ขององค์การบริหารส่วนตำบลแสนตอ

ผลการดำเนินการของโครงการสรุปได้ดังนี้

โครงการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และมีสติ ฯ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ได้ดำเนินการฝึกอบรมให้กับพนักงาน ลูกจ้าง คณะผู้บริหาร และสมาชิก เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๐ ถึงวันศุกร์ที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๓ ณ โรงแรมเขาใหญ่ลำตะคอง อ.ปากช่อง จ. นครราชสีมา โดยมีผู้ตอบรับการเข้าร่วมโครงการจำนวน ๕๔ คน เป็นพนักงานและลูกจ้าง จำนวน ๒๙ คณะผู้บริหารจำนวน ๓ คน และสมาชิกสภา อบต.แสนตอ จำนวน ๑๙ คน โดยรายชื่อผู้เข้าโครงการมีรายชื่อตามคำสั่งแนบท้ายนี้ โดยมีท่านนายพรชัย นาถวรรณนท์ นายก อบต.แสนตอ ได้ให้เกียรติเปิดโครงการฯ และเข้าร่วมโครงการนี้ด้วย และในการฝึกอบรมนี้ได้เชิญท่านวิทยากรที่มากความรู้ความสามารถ มีผลงานการเป็นวิทยากรให้กับหน่วยงานหลายหน่วยงาน คือ คณะวิทยากรของนายประจักษ์ วิฑูรย์เศรษฐ์ และนางสาวอัสติมา สามารถกิจ และทีมงานอีก จำนวน ๑ ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่มากความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ ได้ให้เกียรติ มาเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ โดยในวันแรกของการฝึกอบรมจะให้ความรู้ในหัวข้อ เรื่อง การสร้างความสุข ความสามัคคีในการทำงานร่วมกันในองค์กรเปรียบเสมือนคนในองค์กรก็เหมือนคนในครอบครัว ท่านได้บรรยายถึงหลักและวิธีการทำงานร่วมกันมันก็ต้องมีบ้างที่ทุกคนต่างมีความคิดเป็นของตัวเอง ทุกคนก็ต่างคิดว่าความคิดของตัวเองนั้นถูกต้อง ความคิดของคนอื่นนั้นไม่ถูกต้อง ไม่เห็นด้วย ไม่รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ทุกคนควรปล่อยวางถอยมาคนละก้าวแล้วนำความคิดพิจารณาถึงข้อดี ข้อเสียของแต่ละคน แล้วทำให้ใจยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ให้อภัยซึ่งกันและกัน และท่านวิทยากรได้กล่าวถึงหลักการทำงานร่วมกัน คือ “หลักคิดการทำงานร่วมกัน”

๑. เคารพให้เกียรติเพื่อน คอยเตือนน้อง
๒. รักพวกพ้อง สามัคคี มีเหตุผล
๓. ร่วมทุกข์สุข ทุกทีหมาย คล้ายญาติตน ความสุขล้วน เกิดขึ้นได้ ในการทำงาน
๔. ไม่ลำเอียง เทียงธรรม น้อมนำจิต ทุกความคิด เปิดใจรับ สมัครสมาน
๕. รู้ถ่อมตน เป็นคนสู้ ไม่อู้อัน ไม่หึกหาญ บั่นไม้ตรี มีให้กัน
๖. ไม่ขี้บ่น ไม่ฟ้องนาย ไม่ขายเพื่อน
๗. ไม่ปิดป้อง ความเป็นจริง ทุกสิ่งสรรค์
๘. ตีเตือนได้ ไม่โกรธ อาฆาตกัน ไม่แก้ตัว โดยหัน ไปโทษใคร

๙. ไม่ลู่แก โทสะ พาวิกฤต ทุกปัญหา ร่วมกันคิด ช่วยแก้ไข

๑๐. มีเมตตา กรุณา อยู่ในใจ ทั้งน้อยใหญ่ จะนอบน้อม พร้อมศรัทธา

หากทุกคนถือคติได้ตามที่ผมได้กล่าวมานี้ รับรองว่าในองค์กรของเราจะมีแต่ความสุข มีปัญหาอะไรหันหน้าเข้าหากัน ปรีชาหาทางแก้ไข ไม่ใช่หาคนผิด หัวข้อต่อไปที่ท่านวิทยากรได้บรรยายคือ คุณธรรมจริยธรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกันอย่างไร วิทยากรบรรยายสรุปได้ดังนี้ คุณธรรม จริยธรรมในการทำงาน คุณธรรม หมายถึง สภาพคุณงามความดีและความถูกต้องในการแสดงออกทั้งกาย วาจา และใจ ของแต่ละบุคคลซึ่งยึดมั่นไว้เป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติจนเกิดเป็นนิสัย จริยธรรม หมายถึง กฎเกณฑ์ที่เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ดีงาม เหมาะสม และ เป็นที่นิยมชมชอบหรือยอมรับจากสังคม เพื่อความสันติสุขแห่งตนเองและความสงบเรียบร้อยของสังคม ความสำคัญของคุณธรรมจริยธรรม

๑. ช่วยให้ชีวิตดำเนินไปด้วยความราบรื่นและสงบ

๒. ช่วยให้ไม่มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา

๓. ช่วยสร้างความมีระเบียบวินัยให้แก่บุคคลในชาติ

๔. ช่วยควบคุมไม่ให้คนชั่วมีจำนวนมากขึ้น

๕. ช่วยให้นุชนำความรู้และประสบการณ์มาสร้างสรรค์แต่สิ่งที่มีคุณค่า

๖. ช่วยควบคุมความเจริญทางด้านวัตถุและจิตใจของคนให้เจริญไปพร้อม ๆ กัน

คุณธรรมในการทำงาน หมายถึง ลักษณะนิสัยที่ดีที่ควรประพฤติปฏิบัติในการประกอบอาชีพคุณธรรม สำคัญที่ช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จมีดังนี้

๑. ความมีสติสัมปชัญญะ หมายถึง การควบคุมตนเองให้พร้อม มีสภาพตื่นตัวฉับไวในการรับรู้ทางประสาทสัมผัส การใช้ปัญญาและเหตุผลในการตัดสินใจที่จะประพฤติปฏิบัติในเรื่องต่างๆ ได้อย่าง รอบคอบ เหมาะสม และถูกต้อง

๒. ความซื่อสัตย์สุจริต หมายถึง การประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมาทั้งกาย วาจา และใจ ไม่คิดคด ทրยศ ไม่คดโกง และไม่หลอกลวงใคร ยิ่งเราทำงานเป็นข้าราชการ ข้อนี้สำคัญยิ่งนักและสำคัญที่สุด

๓. ความขยันหมั่นเพียร หมายถึง ความพยายามในการทำงานหรือหน้าที่ของตนเองอย่างแข็งขัน ด้วยความมุ่งมั่นเอาใจใส่อย่างจริงจังพยายามทำเรื่อยไปจนกว่างานจะสำเร็จ

๔. ความมีระเบียบวินัย หมายถึง แบบแผนที่วางไว้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติและดำเนินการให้ถูกต้อง ถูก ที่ มีความเรียบร้อย ถูกต้องเหมาะสมกับจรรยาบรรณ ข้อบังคับ ข้อตกลง กฎหมาย และศีลธรรม

๕. ความรับผิดชอบ หมายถึง ความเอาใจใส่มุ่งมั่นตั้งใจต่องาน หน้าที่ ด้วยความผูกพัน ความ พากเพียร เพื่อให้งานสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

๖. ความมีน้ำใจ คือ ปรารถนาดีมีไมตรีจิตต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบความสำเร็จ และช่วยเหลือผู้อื่น ให้พ้นทุกข์ เราทำงานอยู่ร่วมกันเราต้องมีความน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน

๗. ความประหยัด หมายถึง การรู้จักใช้ รู้จักออม รู้จักประหยัดเวลาตามความจำเป็น เพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างคุ้มค่าที่สุด

๘. ความสามัคคี หมายถึง การที่ทุกคนมีความพร้อมทั้งกาย จิตใจ และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีจุดมุ่งหมายที่จะปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จโดยไม่มีการเกี่ยงงาน จริยธรรมในการทำงาน หมายถึง กฎเกณฑ์ที่เป็นแนวทางปฏิบัติตนในการประกอบอาชีพที่ถือว่าเป็น สิ่งที่ดีงาม เหมาะสม และยอมรับ การทำงานหรือการประกอบอาชีพต่าง ๆ จะเน้นในเรื่องของจริยธรรมที่มีความแตกต่างกันดังนี้

จริยธรรมในการทำงานทั่วไป จริยธรรมที่นำมาซึ่งความสุขความเจริญในการทำงานและการดำรงชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการทำงานมีดังนี้

๑. ชำนาญในวิชาชีพของตน) เป็นการนำความรู้ที่เล่าเรียน ผึกฝน อบรม มาปฏิบัติให้ เกิดความชำนาญ ป้องกันการเกิดข้อผิดพลาดในการทำงานซึ่งถ้าเราไม่มีความรู้ความชำนาญอาจทำให้การทำงานเกิดความเสียหายได้

๒. ระเบียบวินัย การฝึกกาย วาจาให้อยู่ในระเบียบวินัยที่สังคมหรือสถาบันวางไว้เป็น แบบแผน

๓. กล่าววาจาดี คือ ได้แก่ พูดความจริง กล่าวคำสุภาพ กล่าวคำมีประโยชน์ พูดจาไพเราะต่อผู้ที่มาติดต่อ ประสานงานไม่ว่าจะเป็นผู้ร่วมงาน หรือ ชาวบ้านที่มาติดต่อราชการ

๔. ทำงานไม่คั่งค้าง ลักษณะการทำงานของคนที่ทั่วไปมี ๒ แบบ คือ

-การทำงานคั่งค้างสับสน คือ ทำงานหยายยุ่งเหยิง ทำงานไม่สำเร็จ

-การทำงานไม่คั่งค้าง คือ การทำงานดีมีระเบียบ ทำงานเต็มฝีมือ และทำงานให้เสร็จ

แนวทางการเรียนรู้ (ADULTLEARNING) ของผู้เข้าอบรม

๑.การเรียนรู้หลักการแล้วประยุกต์ใช้ด้วยวิธีการของผู้เรียนเอง

๒.ผู้อบรมเลือกที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่นำไปใช้ได้ตาม style ตัวเอง

๓.การใช้กระบวนการถาม – ตอบ เพื่อให้ผู้อบรมดึงศักยภาพตัวเอง

๔.กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพิสูจน์สิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง

๕.บรรยากาศสนุกสนานในการคิดถึงสภาพแวดล้อมของตัวเอง

๖.ผู้อบรมปรับเปลี่ยนความเชื่อ ความคิดของตัวเองใหม่

ท่านวิทยากรบรรยายหัวข้อการฝึกให้ตนมีสติ จัดการกับอารมณ์เครียด อารมณ์แปรปรวน อารมณ์ทุกข์ อารมณ์ไม่พอใจ รวมถึงการขาดสมาธิในการทำงาน ล้วนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในหมู่คนทำงาน เพราะมีการแข่งขัน มีความจำหน ซึ่งต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ และการต้องพบปะทำงานกับผู้คนหลากหลาย และบ่อยครั้งเมื่อประสบปัญหาแล้วก็จับต้นชนปลายไม่ถูก นำมาซึ่งความเครียดความหงุดหงิด แต่สิ่ง เหล่านี้ จะไม่สามารถทำอะไรจิตใจเราได้เลย หากเรามีสติและสมาธิ มาเรียนรู้วิธีฝึกสติสมาธิเพื่อควบคุมอารมณ์ และการทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นกัน

ความคิดว่าวุ่นอะไรบ้างในวัยคนทำงาน

ซึ่งหากเราลองสืบค้นต้นตอดีๆ จะพบว่าปัญหาทั้งหลายล้วนมาจากต้นตอเดียวคือ “การพบกับสิ่งที่ไม่พอใจหรือสิ่งที่พบไม่เป็นดังใจหวัง” แล้วจึงเกิดอารมณ์ความรู้สึกขึ้นในใจต่อมา เช่น ความหงุดหงิด ความโกรธ ความผิดหวัง ความน้อยใจ หรือความเครียด เป็นต้น แต่หากเรามีสติ ตระหนักรู้ทันความคิดแง่ลบของเรา เราก็จะสามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก และปล่อยวางลงได้ความคิดว่าวุ่นอะไรบ้างในวัยคนทำงาน “ทำไมฉันไม่มีเหมือนเขา” เป็นต้น “ฉันควรจะได้ดีกว่านี้” “ทำไมหัวหน้าทำอย่างนั้น” “ทำไมคนนั้นถึงไม่ทำแบบนี้”

เมื่อมีสติ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

๑.สติทำให้เรารู้ตัวเรา

สติเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนวัยทำงานนั้นเป็นวัยที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นมากขึ้น หากยังมีตำแหน่งเป็นหัวหน้างานด้วยแล้ว การฝึกสติสมาธิจะทำให้เราเข้าใจตนเองได้มากขึ้น เช่น รู้ว่าจิตใจเรากำลังขุ่นมัว รู้ว่าตัวเองกำลังทุกข์ เมื่อรู้ทันอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ ก็จะช่วยให้เรามองทุกปัญหาในเชิงบวกมากขึ้น เป็นต้น

๒.สติทำให้รู้ทันการเปลี่ยนแปลง

ทุกปัญหาในชีวิตการงานล้วนมาจากรากเดียวกันคือ เมื่อเราพยายามจัดความจริงให้เป็นไปตามใจเรา เช่น อยากให้เพื่อนร่วมงานพูดจาดีกว่านี้ หรืออยากได้เงินเดือนมากกว่านี้ ฯลฯ ทุกความคาดหวังย่อมพาไปพบกับ

ความผิดหวังได้ แต่หากเราจัดการตนเองให้เข้ากับความเป็นจริงได้อย่างมีสติ เรารู้เท่าทันจิตใจของเราในทุกวัน เราก็จะรู้จักปล่อยวางและยอมรับที่จะอยู่กับสิ่งต่างๆ รอบตัวได้อย่างกลมกลืนสอดคล้อง จิตใจเราก็จะสงบ ไม่เรียกร้องและไม่อึดอัด

การฝึกสติและสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน

โดยการนั่งสมาธิวันละ ๑๐-๓๐ นาที จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเรา ดังนี้

๑. เราสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น
๒. มองส่วนต่างๆ สามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
๓. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น และแสดงออกอย่างระมัดระวังมากขึ้น
๔. มีความยืดหยุ่นมากขึ้นทั้งในมุมมองต่อโลกและการดำเนินชีวิต
๕. เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น
๖. ตระหนักรู้ตัวเองและสามารถพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น
๗. ควบคุมความกลัวได้ดี ทำให้มีความกล้ามากขึ้น
๘. มีคุณธรรม มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

สรุปคือ การพัฒนาจิตโดยการฝึกสติและสมาธิส่งผลต่อสมองโดยตรง จะช่วยให้สมองส่วนหน้าพัฒนามากขึ้น และแม้ว่าจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แล้ว แต่สมองส่วนนี้ก็ยังสามารถพัฒนาให้ทำงานดีขึ้นได้

เราสามารถฝึกสมาธิง่ายๆ ด้วย ๓ ขั้นตอน ดังนี้

๑. ฝึกหยุดความคิดด้วยการตามรู้ลมหายใจ

คือการฝึกรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก ลักษณะเหมือนกับที่เราเอาหลังมือรองลมหายใจ แต่ที่ปลายจมูกจะมีประสาทรับรู้ความรู้สึกน้อยกว่าและเบากว่าเดิม จะรับรู้ได้จึงต้องหยุดความคิดทั้งหมด

เริ่มแรก ให้ลองหลับตา แล้วหายใจเข้าออกยาวลึก ๔-๕ รอบ มุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก เมื่อหาพบแล้วให้สังเกตว่าความรู้สึกข้างไหนชัดกว่า แล้วสังเกตลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียวไปเรื่อยๆ ด้วยการหายใจตามปกติ โดยไม่ต้องนับหรือใช้ถ้อยคำใดขึ้น

๒. ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ

เมื่อเริ่มรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกขณะหลับตาได้แล้ว เราจะพบว่าความคิดหยุดลงได้เพียงชั่วคราวแล้วจะกลับมาอีก เพราะคนเรามีสงะสมอยู่ในจิตใต้สำนึกมากมาย ดังนั้นขั้นต่อไปจึงเป็นการฝึกลมหายใจอย่างต่อเนื่อง โดยไม่สนใจเสียงและสิ่งรบกวนจากภายนอก

วิธีการ ถ้าเผลอคิดเรื่องอื่นก็ขอแค่รู้ตัวแล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวลึก ๒ ครั้ง แล้วเฝ้าดูลมหายใจต่อเนื่องเดิมให้ได้สัก ๓-๔ นาที การหยุดความคิดขึ้นเป็นระยะเป็นเรื่องธรรมดาในช่วงเริ่มแรก แต่สิ่งที่เราทำได้คือไม่คิดตามเมื่อรู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น ฝึกเช่นนี้ไปเรื่อยๆ แล้วเราจะสามารถปล่อยความคิดในจิตใต้สำนึกออกไปจนเบาบางลงและทำให้เรารู้ลมหายใจต่อเนื่องมากขึ้น

๓. ฝึกจัดการกับความง่วงจนจิตสงบและผ่อนคลาย

สมาธิจะแน่วแน่ต้องจัดการกับความง่วง เพราะเมื่อมีสมาธิแล้วก็ควรนั่งสมาธิให้ได้อย่างน้อย ๘-๑๐ นาที แต่เมื่อความง่วงเข้ามาแทรก เราสามารถแก้ด้วยการยืดตัวตรง หายใจเข้าออกลึกๆ สัก ๔-๕ ลมหายใจ หรือจินตนาการเป็นหลอดไฟที่สว่างจ้าสักระยะแล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง หากง่วงจริงๆ ก็สามารถเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลูกขึ้นยืน เดิน ตัมน้ำ ล้างหน้าแล้วกลับมา นั่งสมาธิต่อได้

เมื่อเรารู้วิธีเกิดสมาธิแล้ว คราวนี้ก็ถึงเวลาฝึกการมีสติกัน

การฝึกสมาธิช่วยให้จิตสงบลงชั่วคราว และลดความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใจได้นานขึ้น แต่เมื่อออกจากสมาธิมาอยู่กับชีวิตจริง เราก็จะเริ่มสะสมอารมณ์เชิงลบและความเครียดใหม่ การจะทำงานได้อย่างสงบจึงต้องอาศัยสติเข้าช่วย ซึ่งวิธีการฝึกก็จะเหมือนกับการฝึกสมาธิ ดังนี้

๑. ฝึกมีฐานสติอยู่ที่รู้ลมหายใจเล็กน้อย

โดยใช้วิธีที่เรียนรู้มาจากสมาธิคือ การรู้ลมหายใจเบาๆ ที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า แต่รู้ไว้เพียงบางส่วนไม่ใช่ทั้งหมด เพราะเรายังต้องอยู่กับการทำงานตรงหน้า นั่นก็คือเราทำงานหรือทำกิจกรรมควบคู่ไปกับการรู้ลมหายใจ เช่น ฟัง (ได้ยินเสียงที่ได้ยิน) นั่ง (รู้ส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้นผิว) หรือ ยืน (รู้สัมผัสของเท้ากับพื้นและความตึงของต้นขา) เป็นต้น

ช่วงแรกๆ จะรู้สึกชัดๆ แต่เมื่อชำนาญก็จะมีสติกับอริยาบถที่ซับซ้อนขึ้นได้ เช่น การขับรถ ซึ่งจะมีสัมผัสหลายชนิด เช่น รู้ว่าเท้าเหยียบสัมผัสคันเร่ง รู้ว่าตามองถนนหรือเหลือบมองกระจก เป็นต้น

๒. ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ

ในชีวิตจริงเราสามารถฝึกสติไปตามกิจกรรมที่แตกต่างกันได้ ซึ่งกิจที่เราทำอาจแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ กิจภายนอก (การทำกิจกรรมต่างๆ) และกิจภายใน (ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ)

เริ่มต้นฝึก ด้วยการเดินขึ้นลงบันได ขณะที่เดินขึ้นให้อยู่กับลมหายใจให้มากและอยู่กับความรู้สึกที่เท้าเล็กน้อย ส่วนในขณะเดินลงบันไดให้ลองฝึกสติอยู่กับเท้าที่สัมผัสพื้นให้มากและอยู่กับลมหายใจเพียงเล็กน้อยโดยไม่จับราวบันได (หากไม่ใช่ผู้สูงวัย) หรือฝึกมีสติในกิจกรรมที่ตั้งใจ เช่น ล้างจาน กวาดบ้าน รีดผ้า หรือออกกำลังกาย เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะใช้เวลา ๑๐-๒๐ นาทีที่จะฝึกให้เรามีสติโดยรู้ลมหายใจตัวเอง

เมื่อมาถึงจุดนี้เราจะเริ่มเห็นความแตกต่างของสมาธิกับสติว่า การฝึกสมาธิช่วยในการพักผ่อนแต่การฝึกสติใช้ในการทำงาน ทำให้เราอยู่กับงานตรงหน้าได้โดยไม่วอกแวก ในขณะเดียวกันเราก็เรียนรู้จัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจ

๓. ฝึกพัฒนาสติสู่ปัญญาภายใน

เมื่อฝึกสติจนชำนาญแล้วจะช่วยให้เราจัดการกับปัญหภายในใจที่จะสามารถปล่อยวางได้ เพราะเราเข้าใจในธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่ต้องไปยึดติดหรือตอบโต้ สิ่งนี้จะส่งผลไปถึงสติในการทำงานร่วมกันหรือสติในการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานด้วย

วิทยาการได้มีการจัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมให้ผู้เข้าอบรมได้ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติโดยมีการแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมออกเป็น ๕ กลุ่ม

วันที่ ๒ ท่านวิทยากรได้ให้กลุ่มที่แบ่งไว้ ๕ กลุ่ม ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และให้ส่งตัวแทนออกมานำเสนอ ในหัวข้อ “สิ่งที่ท่านได้รับการฝึกอบรมในครั้งนี้

๑. เรื่องที่เป็นความรู้ที่ท่านได้รับ คือเรื่องใด
๒. สิ่งที่เกิดขึ้นในห้องอบรมนี้ ที่ท่านชอบคือเรื่องใด
๓. ท่านตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นเรื่องแรกคือเรื่องใด

กลุ่มที่ ๑ ได้ส่งตัวแทนมานำเสนอดังนี้

๑. เรื่องที่เป็นความรู้ที่ท่านได้รับ คือเรื่องใด
 - การทำงานกันเป็นทีม (ทุกคนเป็นคนสำคัญขององค์กร)
 - การมีทัศนคติที่ดีในการทำงาน(คิดเชิงบวก)
 - เกิดความรัก ความสามัคคีในองค์กร
๒. สิ่งที่เกิดขึ้นในห้องอบรมนี้ ที่ท่านชอบคือเรื่องใด

- ขอบกิจกรรมก่อสร้างสะพาน เพราะทุกคนในองค์กรของเราได้ให้ความร่วมมือร่วมใจกันทุกคน ในการก่อสร้างสะพาน ช่วยกันคิดช่วยกันทำ จะทำอย่างไรให้ลูกบึงป้องกันไหลลงไปตามรางโดยไม่ติดขัด เพื่อให้องค์กรของเรามุ่งสู่ความสำเร็จและการทำงานการให้บริการที่เป็นเลิศขององค์กรต่อไป

๓. ท่านตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นเรื่องแรกคือเรื่องใด

- การทำงานในเชิงรุกโดยใช้ใจเข้าไปในการทำงานโดยมุ่งผลสัมฤทธิ์ขององค์กร ยึดประชาชนเป็นหลักในการบริหารงาน เพื่อให้ประชาชนได้รับผลประโยชน์สูงสุด

กลุ่มที่ ๒ ได้ส่งตัวแทนนำเสนอ ดังนี้

๑. เรื่องที่เป็นความรู้ที่ท่านได้รับ คือเรื่องใด

- ทำให้เรามีความรักความสามัคคี
- ทำให้เรามีสติมีสมาธิในการทำงาน
- ทำให้เรามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- ทำให้รู้จักกันมากขึ้น

๒. สิ่งที่เกิดขึ้นในห้องอบรมนี้ ที่ท่านชอบคือเรื่องใด

- ชอบการทำงานเป็นกลุ่มเป็นทีม
- ชอบให้ทุกคนมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
- ชอบให้ทุกคนมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น
- เห็นทุกคนที่มาอบรมมีความสนิทสนมกันและพูดคุยกันมากขึ้น

๓. ท่านตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นเรื่องแรกคือเรื่องใด

- จะมองโลกในแง่ดี
- การทำงานตามถูกต้องตามระเบียบขั้นตอนมากขึ้น
- ยอมรับความคิดเห็นกันมากขึ้น
- จะมีความรับผิดชอบมากขึ้น

กลุ่มที่ ๓ ได้ส่งตัวแทนนำเสนอ ดังนี้

๑. เรื่องที่เป็นความรู้ที่ท่านได้รับ คือเรื่องใด

- มีสติในการทำงาน
- มีทัศนคติที่ดีต่อกัน

๒. สิ่งที่เกิดขึ้นในห้องอบรมนี้ ที่ท่านชอบคือเรื่องใด

- การทำงานร่วมกันอย่างสามัคคี
- เกิดความสนุกสนานมีความสุข

๓. ท่านตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นเรื่องแรกคือเรื่องใด

- มองและเข้าใจนิสัยของส่วนร่วมงานแต่ละงาน
- เกิดการคิดบวกมากขึ้น

กลุ่มที่ ๔ ได้ส่งตัวแทนนำเสนอ ดังนี้

๑. เรื่องที่เป็นความรู้ที่ท่านได้รับ คือเรื่องใด

- สติการทำงานเป็นทีมความสามัคคี
- ยอมรับนับถือกับความต่าง

- มีความเห็นอกเห็นใจในบางโอกาส
- ๒. สิ่งที่เกิดขึ้นในห้องอบรมนี้ ที่ท่านชอบคือเรื่องใด
 - ขอบการทำสะพาน มีมิตรร่วมกันในการทำงานเป็นทีม เพื่อให้ลูกปิงปองเพียง ๑ ลูกให้ลื่นไหลอย่างปลอดภัยถึงจุดหมายปลายทางที่ตั้งไว้
- ๓. ท่านตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นเรื่องแรกคือเรื่องใด
 - ยกโทษให้อภัยซึ่งกันและกัน
 - ยอมรับในความผิดพลาดและลดความขัดแย้งกันภายในองค์กร
 - มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน
 - ยกย่อง และให้เกียรติ ยิ้มแย้มเป็นกันเอง

กลุ่มที่ ๕ ได้ส่งตัวแทนนำเสนอ ดังนี้

๑. เรื่องที่เป็นความรู้ที่ท่านได้รับ คือเรื่องใด
 - สติ สมาธิ สามัคคี และความสุข
๒. สิ่งที่เกิดขึ้นในห้องอบรมนี้ ที่ท่านชอบคือเรื่องใด
 - ความสุขที่ได้ร่วมกิจกรรมด้วยกัน เสียหัวเราะ รอยยิ้ม และมีมิตรภาพที่ดีต่อกัน
๓. ท่านตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นเรื่องแรกคือเรื่องใด
 - ใช้สติในการทำงาน
 - ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
 - รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน
 - ทำความเข้าใจตัวเองมากขึ้น
 - ตรงต่อเวลา

หลังจากนั้น ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมทำกิจกรรมสนทนาการร่วมกันเพื่อแสดงความรัก ความสัมพันธ์ที่ดี ต่อกันโดยการไหว้และจับมือซึ่งกันและกัน

ในการนี้ ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทุกคนมีความตั้งใจรับการอบรมและ ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และพร้อมที่จะนำความรู้ที่ได้ มาปรับปรุงเพื่อพัฒนาตนเอง ปรับแนวความคิดสร้างทัศนคติที่ดี ก่อให้เกิดความคิดในเชิงบวก เกิดความรักความสามัคคี และตั้งใจทำงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เพื่อขับเคลื่อนให้องค์กรการบริหารส่วนตำบลแสนตอประสบความสำเร็จในการตอบสนองความต้องการ และการให้บริการของประชาชน และประชาชนเกิดความพึงพอใจในการรับบริการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ทุกแผนงาน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

อบต.แสนตอ

รายงานผลการดำเนินงาน

๑.ความเป็นมาของโครงการ

งานทุกลักษณะที่ชอบด้วยกฎหมายและศีลธรรมสามารถตอบสนองความต้องการในชีวิตของมนุษย์ได้ แต่อาจมุ่งเน้นการตอบสนองสำหรับความต้องการภายนอกแต่ละประเภท ในระดับที่แตกต่างกัน ดังเช่นการทำงานในภาคเอกชน อาจสนองต่อความมั่งคั่งสมบูรณ์ได้มากกว่าการทำงานในภาครัฐบาล แต่ในทางกลับกัน การทำงานในภาครัฐบาลก็ยังคงให้ความมั่นคงและเกียรติยศสูงกว่าการทำงานในภาคเอกชน โดยส่วนรวม อย่างไรก็ตามหน้าที่การงานนั้น จัดเป็นเพียงช่องทางหรือช่องโอกาสที่เปิดให้บุคคลก้าวไปสู่ความสำเร็จในชีวิตเท่านั้น และความสำเร็จจะเกิดขึ้นหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับบุคคลนั้น ว่า มุ่งอุทิศตนเพื่อการทำงานให้บรรลุถึงเป้าหมายในชีวิตเพียงใด ด้วยเหตุนี้บุคคลที่ทำงานด้วยความทุ่มเทเพื่องานในระดับที่แตกต่างกัน ย่อมได้รับผลจากการทำงานไม่เหมือนกัน บุคคลผู้ทำงานอย่างทุ่มเทด้วยความมุ่งมั่นหวังให้งานสำเร็จลุล่วงอย่างมีประสิทธิภาพจัดได้ว่าเป็นบุคคลผู้มีแรงจูงใจ หรือมี "ไฟ" ในการทำงาน และจะเห็นได้ว่าสังคมไทยในปัจจุบันมีจำนวนประชากรเพิ่มมากขึ้น การพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าจากเดิมสังคมไทยเราเป็นสังคมชนบท อยู่กันแบบเครือญาติ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่ปัจจุบันมีลักษณะเป็นสังคมเมืองอยู่กันแบบต่างคนต่างอยู่ มีการแข่งขันในการประกอบอาชีพ จนบางครั้งดูแล้วมีลักษณะเป็นสังคมที่เห็นแก่ตัว แกร่งแข็งดื้อกันโดยไม่คำนึงถึงหลักคุณธรรมและจริยธรรม

อารมณ์เครียด อารมณ์แปรปรวน อารมณ์ทุกข์ อารมณ์ไม่พอใจ รวมถึงการขาดสมาธิในการทำงาน ล้วนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในหมู่คนทำงาน เพราะมีการแข่งขัน มีความจำหนาทึบ ซึ่งต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ และการต้องพบปะทำงานกับผู้คนหลากหลาย และบ่อยครั้งเมื่อประสบปัญหาแล้วก็จับต้นชนปลายไม่ถูกนำมาซึ่งความเครียดความหงุดหงิด แต่สิ่งเหล่านี้ จะไม่สามารถทำอะไรจิตใจเราได้เลย หากเรามีสติและสมาธิมาเรียนรู้วิธีฝึกสติสมาธิเพื่อควบคุมอารมณ์และการทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ความคิดว่าวุ่นอะไรบ้างในวัยคนทำงาน ซึ่งหากเราลองสืบค้นต้นตอดีๆ จะพบว่าปัญหาทั้งหลายล้วนมาจากต้นตอเดียวกันคือ “การพบกับสิ่งที่ไม่พอใจหรือสิ่งที่พบไม่เป็นดังใจหวัง” แล้วจึงเกิดอารมณ์ความรู้สึกขึ้นในใจต่อมา เช่น ความหงุดหงิด ความโกรธ ความผิดหวัง ความน้อยใจ หรือความเครียด เป็นต้น แต่หากเรามีสติ ตรึงทันรู้ทันความคิดแง่ลบของเรา เราจะสามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก และปล่อยวางลงได้ความคิดว่าวุ่นอะไรบ้างในวัยคนทำงาน “ทำไมฉันไม่มีเหมือนเขา” “ฉันควรจะทำได้ดีกว่านี้” “ทำไมหัวหน้าทำอย่างนั้น” “ทำไมคนนั้นถึงไม่ทำแบบนี้” เป็นต้น

เมื่อมีสติ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

๑. สติทำให้เรารู้ตัวเรา

สติเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนวัยทำงานนั้นเป็นวัยที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นมากขึ้น หากยังมีตำแหน่งเป็นหัวหน้างานด้วยแล้ว การฝึกสติสมาธิจะทำให้เราเข้าใจตนเองได้มากขึ้น เช่น รู้ว่าจิตใจเรากำลังขุ่นมัว รู้ว่าตัวเองกำลังทุกข์ เมื่อรู้ทันอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ ก็จะช่วยให้เรามองทุกปัญหาในเชิงบวกมากขึ้น เป็นต้น

๒. สติทำให้รู้ทันการเปลี่ยนแปลง

ทุกปัญหาในชีวิตการงานล้วนมาจากรากเดียวกันคือ เมื่อเราพยายามจัดความจริงให้เป็นไปตามใจเรา เช่น อยากให้เพื่อนร่วมงานพูดจาดีกว่านี้ หรืออยากได้เงินเดือนมากกว่านี้ ฯลฯ ทุกความคาดหวังย่อมพาไปพบกับความผิดหวังได้ แต่หากเราจัดการตนเองให้เข้ากับความเป็นจริงได้อย่างมีสติ เรารู้เท่าทันจิตใจของเราในทุกวัน เราก็จะรู้จักปล่อยวางและยอมรับที่จะอยู่กับสิ่งต่างๆ รอบตัวได้อย่างกลมกลืนสอดคล้อง จิตใจเราก็จะสงบ ไม่เรียกร้องและไม่อึดอัด

ดังนั้นการสร้างความสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และมีสติจึงเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้การทำงานขององค์กรประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์เป้าหมายได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของพลังกลุ่มซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติงานดำเนินไปด้วยความราบรื่น อยู่ร่วมกันได้ด้วยความรักความสามัคคี ความเข้าใจกัน ประพฤติปฏิบัติถูกต้องตามหลักกฎหมาย และขนบธรรมเนียมประเพณี จึงจะทำให้บรรยากาศในการทำงานราบรื่น สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อเกิดความร่วมมือในการทำงานและทำให้ปัญหาความขัดแย้งลดน้อยลง บริหารงานได้ง่ายขึ้น อันเป็นผลทำให้ความสำเร็จของงานเกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีหลักคุณธรรมจริยธรรมมีสติในการประพฤติปฏิบัติต่อองค์กร
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรัก ความสามัคคี ยึดมั่นหลักการทำงานให้ถูกต้องตามระเบียบ กฎหมายที่ตั้งไว้
๓. เพื่อพัฒนาทัศนคติที่ดี ก่อให้เกิดความคิดเชิงบวกเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกัน

๔. เป้าหมาย

๑. คณะผู้บริหาร และสมาชิก อบต.
 ๒. พนักงานส่วนตำบล
 ๓. พนักงานจ้างตามภารกิจ
 ๔. พนักงานจ้างทั่วไป
- รวมทั้งสิ้น ๕๒ คน

๕. วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการและเสนอขออนุมัติโครงการฯ
๒. ติดต่อประสานงานสถานที่จัดโครงการฯ และคณะวิทยากร
๓. ออกคำสั่งให้ไปราชการเพื่อร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ
๔. ดำเนินการตามขั้นตอนของโครงการฯ

๖. สถานที่ดำเนินการ

โรงแรมเขาใหญ่ลำตะคอง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ รวมระยะเวลา ๒ วัน

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

องค์การบริหารส่วนตำบลแสนตอ อำเภอด่านมะกอก จังหวัดกาญจนบุรี

๗. ผลการดำเนินงาน

๘.๑ ผลที่ได้จากการดำเนินงานทั้งในเชิงปริมาณ ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และมีสติ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ มีผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๕๐ คน

๘.๒ ผลการใช้จ่ายงบประมาณ ตามข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๔ หมวดค่าตอบแทนใช้สอย ตั้งไว้ ๒๐๐,๐๐๐.- บาท โดยใช้จ่ายไปทั้งสิ้น ๑๓๒,๑๙๐.- บาท คงเหลือ ๖๗,๘๑๐.- บาท

๘. ข้อเสนอแนะ

ในปีงบประมาณ ประจำปี ๒๕๖๕ เห็นควรให้มีการจัดทำโครงการฝึกอบรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สร้างความรักความสามัคคี ปรับทัศนคติที่ดีในการทำงานร่วมกันให้กับบุคลากรภายในองค์กร เพราะบุคลากรในองค์กรทุกคน ทุกตำแหน่งหน้าที่ ถือเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนการให้บริการ และตอบสนองความต้องการของประชาชน เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ).....ผู้รายงาน
(นางวิภาวรรณ จงพิพัฒน์วิชัย)
ตำแหน่ง นักทรัพยากรบุคคล

(ลงชื่อ).....ทราบ
(นายธัญญพัฒน์ ภัคพาณิชย์)
ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักปลัด

(ลงชื่อ).....ทราบ
(นางนารีรัตน์ รักษารยาบรรณ)
ตำแหน่ง ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแสนตอ

(ลงชื่อ).....ทราบ
(นายพรชัย นาถวรานนท์)
ตำแหน่ง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแสนตอ

ภาคผนวก

๑. โครงการที่ได้รับอนุมัติ
๒. รายละเอียดค่าใช้จ่าย
๓. กำหนดการโครงการฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔
๔. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโครงการ เช่น
 - หนังสือติดต่อ/หนังสือขอความร่วมมือ
 - สรุปค่าใช้จ่ายของโครงการ/กิจกรรม
 - รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ/ใบลงทะเบียน
๕. แบบประเมินความพึงพอใจ
 - ความพึงพอใจด้านสถานที่ฝึกอบรม/ระยะเวลา/อาหาร
 - ความพึงพอใจด้านเนื้อหาวิชาการ
 - ความพึงพอใจด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
 - ความพึงพอใจต่อคุณภาพการให้บริการ
 - ผลคะแนนความพึงพอใจโดยจัดทำเป็นกราฟ
๖. ภาพประกอบโครงการ

ภาคผนวก

รูปกิจกรรมโครงการอบรมฯ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ ประจำปี 2564
วันที่ 10 ธันวาคม 2563

























